

Infosessie 'Een gezonde relatie met eten. Hoe doe je dat?' (dinsdag 15/10/2024)

Ben je benieuwd of je een gezonde relatie hebt met eten, lichaamsbeeld, beweging... ? Kom je graag eens luisteren of jij de vaardigheden die hierbij belangrijk zijn onder de knie hebt? Vraag je je af of er zaken zijn die je nog zou kunnen veranderen of verbeteren?

Kom dan zeker even langs op deze infosessie. We geven je graag enkele concrete tips en aandachtspunten mee die kunnen helpen om op een ontspannen manier met eten om te kunnen gaan.

Psychologen Barbara Brunelli en Stéphanie Vandeweyer - beide inhoudelijk expert op het vlak van 'problemen met eten' - nemen jullie mee tijdens deze boeiende avond. Je komt tot meer zelfinzicht en krijgt handvatten om aan de slag te gaan.

Deze sessie gaat door in **campus de Vest (Zandpoortvest 60)** in **Mechelen** op **dinsdag 15/10/2024 van 18:00 - 20:00**.

Deelname aan deze sessie is **gratis** en wordt georganiseerd door Stuvo en de conventie psychologische zorg in de eerste lijn in samenwerking met het Geestelijke Gezondheidsnetwerk Emergo.

De sessie staat open voor **studenten** van Thomas More, KUL (campus de Nayer) en AP, maar ook voor **andere geïnteresseerden**.

Schrijf je in via dit formulier: <https://forms.office.com/e/fWnKLkcXpL> of stel je vraag met als onderwerp "Infosessie Thomas More" naar stephanie@gedragstherapiemechelen.be of barbara.brunelli@telenet.be

Uiterste inschrijvingsdatum: 10/10/2024

Tip: Is je interesse geprikkeld en wil je ook meer diepgaand aan de slag met dit thema? Schrijf je dan ook in voor het groepsaanbod (reeks van 5 groepsessies) rond dit thema met als onderwerp "Groepsaanbod Thomas More" en/of mail voor meer info naar barbara.brunelli@telenet.be of stephanie@gedragstherapiemechelen.be

Hartelijk welkom!